

Jacques Philippe

Gribaudo

UN TEMPO PER DIO

Guida per la preghiera personale

Il problema della mancanza di tempo

«Vorrei certamente pregare, ma non ho tempo». Quante volte abbiamo sentito questa osservazione. È vero che in un mondo sovraccarico di attività come il nostro, la difficoltà è reale e non la si può sottovalutare.

Occorre tuttavia notare che non sempre è questo il vero problema. È piuttosto riconoscere ciò che conta davvero nella nostra vita. Come nota con umorismo P. Descouvemont, non si è mai visto che qualcuno sia morto di fame perché non aveva tempo di mangiare. Si trova sempre (o piuttosto ci si prende!) il tempo per fare ciò che consideriamo vitale. Prima di dire che non abbiamo tempo per

pregare, cominciamo a interrogarci sulla nostra gerarchia di valori, su ciò che è veramente prioritario per noi.

Mi permetto un'altra riflessione. Uno dei grandi drammi della nostra epoca è che non siamo più capaci di trovare tempo gli uni per gli altri, di essere presenti gli uni agli altri. E questo causa tante ferite. Tanti bambini bloccati e delusi, feriti perché i genitori non sanno dedicare loro un momento di tempo, gratuitamente, senza altro da fare se non stare insieme. Si bada a loro, ma sempre facendo altro e assorbiti da qualche altra cosa, senza essere veramente «per loro», senza che il cuore sia disponibile. Il figlio lo sente e ne soffre. Se impariamo a dare del tempo a Dio, senza dubbio saremo anche più capaci di trovare tempo per essere presenti gli uni agli altri. Stando attenti a Dio impareremo a essere attenti agli altri.

A proposito del problema del tempo, dobbiamo fare un atto di fede nella promessa di Gesù: «*Non c'è nessuno che abbia lasciato casa o fratelli o sorelle o madre o padre o figli o campi per causa mia e per causa del Vangelo, che non riceva già ora, in questo tempo, cento volte tanto*» (Mc 10,29). È legittimo applicare questo anche al tempo: chi rinuncia a un quarto d'ora di televisione per la preghiera riceverà il centuplo in questa vita, e il tempo donato gli sarà reso cento volte, non in quantità, ma certo in qualità. La preghiera mi darà la grazia di vivere ogni istante della mia vita in maniera molto più feconda.

Il tempo dato a Dio non è tempo rubato agli altri

Per perseverare nella preghiera dunque occorre essere ben convinti (smascherando certi tentativi di colpevolizzazione fondati su una falsa idea della carità) che il tempo dato a Dio non è mai tempo rubato agli altri, a chi ha bisogno

del nostro amore e della nostra presenza. Al contrario, come abbiamo già detto, è la fedeltà nell'essere presenti a Dio che garantisce la nostra capacità di essere presenti agli altri e di amarli in verità. L'esperienza lo dimostra: è accanto ad anime oranti che si trova l'amore più attento, più delicato, più disinteressato, più sensibile alla sofferenza altrui, più capace di consolare e di confortare. L'orazione ci renderà migliori, e il nostro prossimo non avrà di che lamentarsi!

In questo ambito del rapporto fra vita di preghiera e carità verso il prossimo vi sono state molte affermazioni erronee che hanno distolto i cristiani dalla contemplazione, il che ha avuto conseguenze drammatiche. Ci sarebbe molto da dire al riguardo, ma ecco un testo di san Giovanni della Croce che, nel commentare un brano della Scrittura, riordina le idee a questo proposito e discolpa i cristiani che, com'è assolutamente legittimo, desiderano dedicare molto tempo alla preghiera.

«Riflettano ora un momento gli uomini divorati dall'attività che pensano di poter scuotere il mondo con le loro predicazioni e le altre loro opere esteriori: comprenderanno facilmente che gioverebbero molto più alla Chiesa, e riuscirebbero più graditi al Signore – senza parlare del buon esempio che darebbero – se dedicassero metà del loro tempo alla preghiera, anche senza essere tanto avanti quanto quell'anima di cui si tratta qui nel Cantico. Così, con assai meno pena e con un'opera sola, farebbero un bene più grande che con le mille altre per le quali spendono la vita. L'orazione meriterebbe loro queste grazie, e otterrebbe le forze spirituali di cui hanno bisogno per produrre tali frutti. Senza di essa tutto si riduce a un gran fracasso; è il martello che, cadendo sull'incudine, risveglia echi tutt'intorno. Quello che si fa è poco più di nulla,

spesso proprio nulla, o addirittura del male. Che Dio ci salvi da un'anima come quella, se giunge a gonfiarsi d'orgoglio! Vanamente le apparenze sarebbero in suo favore; la verità è che essa non farà nulla, poiché è assolutamente certo che nessuna buona opera può essere compiuta senza la virtù di Dio. Oh! Quante cose si potrebbero scrivere su questo argomento, se fosse il momento di farlo!» (*Cantico spirituale B*, strofa 29).

Basta pregare lavorando?

Qualcuno dirà: «Io non ho tempo per pregare; ma in mezzo alle mie attività, i lavori di casa eccetera, cerco di pensare il più possibile al Signore, offro il mio lavoro e penso che questo basti come preghiera».

Non è del tutto sbagliato. Una persona può certo restare in unione intima con Dio in mezzo a tutte le sue attività, così che questo costituisca la sua vita di orazione senza aver bisogno di altro. Il Signore può accordare ad alcuni una tale grazia, soprattutto se si trovano nell'impossibilità di fare altrimenti. D'altra parte è evidentemente assai desiderabile, nel mezzo delle nostre attività, ritornare a Dio il più spesso possibile. È vero infine che il lavoro offerto e compiuto per Dio diventa in qualche modo preghiera².

Ma detto ciò, occorre essere realisti: non è facile restare uniti a Dio immersi nelle proprie occupazioni. Al contrario, la nostra tendenza naturale è di lasciarci completamente assorbire da ciò che facciamo. Se ogni tanto non sappiamo fermarci del tutto, prenderci dei momenti durante i quali non abbiamo altro da fare se non dedicarci

² Vedi in merito per un ulteriore approfondimento *Quando la vita diventa preghiera* di Michel Quoist, Gribaudi.

a Dio, sarà assai difficile tenerci alla presenza di Dio lavorando. Ci occorre tutta una rieducazione previa del cuore, per la quale la fedeltà all'orazione è il mezzo più sicuro.

È lo stesso per le relazioni fra le persone: pensare di amare consorte e figli nonostante una vita assai attiva può essere un'illusione, se non si è in grado di ritagliare dei momenti per essere totalmente a loro disposizione. Senza questo spazio di gratuità, l'amore si gonfia in fretta. L'amore si dilata e respira nella gratuità. Occorre saper perdere del tempo per l'altro. Da questa perdita abbiamo molto da guadagnare: è uno dei modi di comprendere la parola del Vangelo: «*Chi perderà la propria vita per causa mia, la salverà*» (Lc 9,24)

Se ci occupiamo di Dio, Dio si occuperà dei nostri affari, molto meglio di noi. Riconosciamo umilmente che la nostra tendenza naturale è di essere troppo attaccati alle nostre attività, e che ci lasciamo troppo appassionare o preoccupare da esse. Non possiamo combattere questa tendenza se non con la saggezza di saper abbandonare con regolarità qualunque attività, anche la più urgente e la più importante, per dedicare gratuitamente del tempo a Dio.

Il tranello della falsa sincerità

In un'epoca come la nostra che dà tanto valore alla libertà e all'autenticità, un ragionamento che si sente spesso e che può impedire di essere fedeli alla preghiera è il seguente: «La preghiera è una cosa splendida, ma prego solo quando me la sento. Pregare quando non se ne ha voglia sarebbe qualcosa di artificiale e forzato, una mancanza di sincerità e una forma di ipocrisia. Pregherò quando ne sentirò il desiderio...»

Si deve rispondere che se aspettassimo di sentirne il desiderio, forse attenderemmo invano fino alla fine dei nostri giorni. Il desiderio è qualcosa di assai bello, ma mutevole. C'è un motivo altrettanto legittimo ma ben più profondo e costante che ci spinge a incontrare Dio nella preghiera: semplicemente il fatto che Dio ci invita a farlo. Il vangelo ci dice «*Pregate continuamente*» (cfr. Lc 18,1). Di nuovo è la fede, e non la condizione soggettiva dell'anima, che ci deve guidare.

La nozione di libertà e di autenticità che si esprime nel ragionamento riportato sopra è certo conforme al gusto della nostra epoca, ma è assai illusoria. La vera libertà non è lasciarsi governare dagli impulsi del momento, al contrario: è libero non chi è prigioniero delle fluttuazioni del suo umore, ma chi nelle sue decisioni è guidato dalle scelte fondamentali che ha compiuto e che non rimette in discussione a seconda delle circostanze.

La libertà è la capacità di lasciarsi guidare da ciò che è vero e non dalla parte superficiale del nostro essere. Dobbiamo avere l'umiltà di riconoscere che siamo superficiali e mutevoli. Una persona che troviamo adorabile un giorno sarà insopportabile l'indomani, perché saranno differenti le condizioni atmosferiche, oppure il nostro umore... Una cosa di cui abbiamo un desiderio folle un giorno ci lascia freddi il giorno dopo... Se le nostre decisioni si prendono a questo livello, siamo drammaticamente prigionieri di noi stessi, della nostra sensibilità in ciò che ha di più superficiale.

Non facciamoci inoltre illusioni su che cosa sia la vera autenticità. Qual è l'amore più autentico? Quello la cui espressione varia a seconda dei giorni e degli umori, o l'amore stabile e fedele che mai si ritrae?

La fedeltà alla preghiera è dunque una scuola di libertà. È una scuola di verità nell'amore, poiché ci insegna